

Ein Trennungcoach im Taschenbuchformat

■ Dr. Annette Oschmann ist promovierte Rechtsanwältin und Mediatorin. Außerdem ist sie die erste praktizierende und zertifizierte Coach für Conscious Uncoupling (Einzel-Coaching für bewusste Trennung von Katherine Woodward Thomas) in Deutschland. Als Trennungcoach publiziert sie zu Liebe, Partnerschaft und Trennung; jährlich finden darüber hinaus rund 150.000 Besucher*innen Hilfe über ihre Homepage. Nun hat sie ihre Expertise rund um das Thema Trennung in ihrem ersten Buch gebündelt veröffentlicht: Der Ratgeber „Du darfst gehen – Wege aus festgefahrenen Beziehungen“ ist als Hilfe zur Selbsthilfe zu verstehen und kann tatsächlich ein Coaching oder eine Beratung sinnvoll ergänzen oder sogar ersetzen.

Dabei ist die angesprochene lesende Person primär zwar diejenige, die proaktiv den Weg aus einer Partnerschaft sucht, jedoch ist die Perspektive der verlassenen Person stets mitgedacht und teilweise auch mitgenannt. Die im Buch vorgestellten Strategien zur Klärung der jeweils nächsten Schritte sind außerdem wichtig für beide Partner*innen. So kann das Buch also von allen, deren Beziehung gerade auf dem Prüfstand steht oder deren Beziehung frisch beendet ist, gelesen – und, viel wichtiger: bearbeitet werden. Denn das Buch bietet praxisnah über profunde, rein deskriptive Hinweise zu einer konfliktarmen Trennungsgestaltung und Kommunikation hinaus auch sinnvolle praktische Übungen mit vielen aufschließenden Fragen, die unbedingt zur Durchführung empfohlen sind.



Annette Oschmann (2023)
Du darfst gehen.
Wege aus festgefahrenen Beziehungen
 Luxembourg: Topicus Verlag, 2023
 404 Seiten, 11,99 Euro

In sieben Kapiteln gibt die Autorin stets empathisch den Lesenden, die überlegen, ihre Beziehung zu beenden, zunächst Impulse zum Beziehungsscheck, zur Selbstfindung, zum Loslassen und zur Umsetzung der Trennung. Im Anschluss daran gibt sie unterstützende Hinweise, um diese emotional belastende Lebensphase stabil zu überstehen, gute Entscheidungen für alle Beteiligten (neben der ehemaligen Beziehungsperson sind ja häufig auch Kinder mitzudenken) zu treffen, sich als reflektiert handelnd und selbstwirksam zu erleben und mit gestärktem Selbstbewusstsein in die neue Lebensphase einzutreten. Darüber hinaus gibt es ein Sonderkapitel zum Thema Trennung aus toxischen Beziehungen beziehungsweise von narzisstisch akzentuierten Partner*innen. Jedes Kapitel endet mit einer Zusammenfassung, die al-

le wesentlichen Erkenntnisse noch einmal aufgreift und so das Erlernte vertieft.

Annette Oschmann hangelt sich also anhand eines „persönlichen Fahrplans“ an einem typischen Coaching-Ablauf entlang, der einen Entscheidungsprozess durch gezielte Fragen und Anregungen begleitet und an dessen Ende eine tragfähige, fundierte Entscheidung steht. Das Buch animiert dazu, es nicht einfach nur zu lesen, sondern sich in den darin enthaltenen Übungen selbst besser kennenzulernen und die als Nächstes anstehenden Handlungsschritte zu überdenken und zu überprüfen. Zu einigen dieser Übungen steht Bonusmaterial zum Download im Internet frei zur Verfügung.

Ein herausragendes Kapitel ist sicherlich „Kinder in der Trennung“, das mit knapp 25 Seiten zwar sehr schmal geraten ist und natürlich einer eigenen Publikation würdig wäre. Dennoch benennt die Autorin hier auf knappem Raum die wesentlichen Faktoren rund um das Kindeswohl während dieser für Kinder einschneidenden Zäsur. Zudem sind Kinder natürlich häufiger Thema in diesem Ratgeber; auch im zweiten bemerkenswerten Kapitel, das „Die Trennung von einem Narzissten“ behandelt und dem gleich doppelt so viel Raum gewährt wurde. Hier verweist Oschmann ganz klar auf ihre Grenzen als Coach und rät gegebenenfalls zu Psychotherapie und rechtlicher Beratung. Zudem differenziert sie zwischen der inzwischen durch moderne Medien fast inflationär verwendeten Bezeichnung „Narziss-

mus“ und der zu diagnostizierenden Persönlichkeitsstörung und bespricht im Anschluss diese nach Selbstaussage ihrer Klient*innen als besonders schwierig („toxisch“) wahrgenommenen Beziehungen und Trennungen, ohne sich von populärpsychologisch verwendeten Termini vereinnahmen zu lassen.

Für Berater*innen ist dieses fundierte Sachbuch aus zweierlei Hinsicht interessant: Erstens kann es Klient*innen empfohlen werden, die sich über die Beratung hinaus weitergehende Unterstützung wünschen oder die aus etwaigen Gründen nicht (mehr) zur Beratung kommen können oder wollen. Und zweitens eignen sich

die mehr als 20 Coaching-Übungen gut dazu, um in der Trennungsberatung eingesetzt zu werden. So kann der eigene Methodenfundus sinnvoll ergänzt werden. Insgesamt also sowohl für die Betroffenen selbst als auch für die Beratenden eine bereichernde Lektüre. <<

Anne Burg, freie Autorin